

Smagens Dag



Smagens Dag 2026

Gør smagen sød

Elevmateriale – madkundskab, valgfag

Indhold

Smageøvelser med forskellige søde kilder	side 2
Sukkerets historie.....	side 3
Sukkerets magiske evner i køkkenet	side 5
Karamellisering	side 6
Sukkerets vej til karamel	side 7
Når sukkeret binder luften - Anna Pavlova	side 8
Pavlova med mulighed for eksperimenter i fyld	side 9
Lav lækre macacons med forskellige fyld.....	side 11
Undersøg smagen – Smage-5-kant og Mundfølelse-kort	side 14
Litteratur – hvis du vil vide mere	side 15



Smagens Dag 2026

Til dette års Smagens Dag skal du og dine klassekammerater arbejde med at bruge sukker i det søde køkken. Fokus er på, hvordan sukker giver smag til desserter og rent gastrofysisk hjælper os med at skabe de former og teksturer, vi ønsker. Du får mulighed for at eksperimentere med både smag, tekstur og formgivning ved forskellige tilberedninger.

© Smagens Dag 2026 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet af Smagens Dag: Helle Brønnum Carlsen, Annemarie Sneholm og Mariann Bach Nielsen

Fotos: Smagens Dag og iStockphoto.

Redaktion: Mariann Bach Nielsen

Materialet er udarbejdet med støtte fra Danske Æg og REMA1000



Sød er ikke bare sød

Vi mennesker har altid været glade for den søde smag. Allerede fra fødslen foretrækker vi sødt, og gennem historien har sødme været tegn på noget, der gav energi og som ofte var godt at spise.

Men sødt smager ikke bare sødt. Der er forskel på, hvor sødt noget smager, og hvordan vi oplever sødmen.

Sukker, honning og sirup har hver deres smag, duft og konsistens. Selv to slags honning kan give meget forskellige oplevelser.

Før vi rigtig går i gang med teori og eksperimenter, skal I undersøge det søde med jeres egne sanser: Smag på de forskellige søde produkter, læg mærke til både smag og tekstur – og vurder til sidst, hvilken type af de søde produkter, I selv foretrækker.



	Sukker, almindeligt	Flormelis	Flydende honning	Fast honning	Sirup
Smag Beskriv smagen med dine egne ord:					
Tekstur Hvordan føles det i munden?					
Hvad synes du? Hvad kan du bedst li'?					

I kan udvide øvelsen med andre søde produkter, fx farin og rørsukker.

Husk at sødme har forskellige grader. Brug evt. også en Smage-5-kant, se side 14.



Gør smagen sød – sukkerets historie

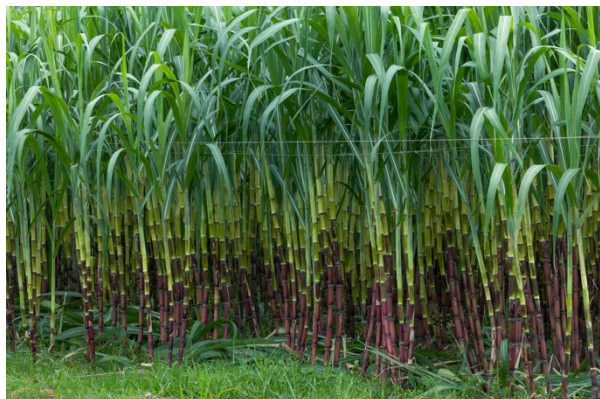
Mennesker har altid været glade for den søde smag. Før vi fik sukker, som vi kender det i dag, kom sødmien især fra honning, frugt og sød saft fra træer og planter – fx ahornsirup.

Fra søde rør til kostbart sukker

Sukkerrør stammer oprindeligt fra området omkring Ny Guinea og bredte sig tidligt til Indien. Her lærte man at presse den søde saft ud af rørene og senere koge den ind, så sukkeret kunne krystallisere.



Sukkerrør er omtalt i meget gamle indiske tekster. I det store indiske epos *Ramayana* beskrives fx "søde rør at tygge i" ved en fest. Sukkeret var dengang sjældent og kostbart. Det blev ligefrem kaldt "indisk salt", fordi de små sukkerkrystaller lignede salt – og begge dele var værdifulde varer.



Grækerne og romerne kendte også til sukker fra Indien. De kaldte det *saccharum* – et ord, vi stadig kan genkende i fx *sakkarose*, som er det kemiske navn for almindeligt sukker.

I mange århundreder var sukker en eksotisk luksusvarer. Det blev brugt som lægemiddel og krydderi og blev handlet over lange afstande. Arabiske handelsfolk spillede en vigtig rolle i at bringe sukker og andre kostbare varer fra Asien til Middelhavs-området.

Senere blev Venedig et vigtigt centrum for handel med og raffinering af sukker til Europas rigeste.

Sukker kommer til Danmark

I renæssancen voksede produktionen, og sukker blev efterhånden også betragtet som en fødevarer. Men det var stadig dyrt og forbeholdt de få.

Vi ved fx, at den danske kong Hans i 1511 købte 12 toppe sukker. Fra hans køkken-regnskaber kender vi også til datidens konfekt. Den lignede ikke vores julekonfekt, men bestod blandt andet af sukker, krydderier og frugter fra Sydeuropa, som blev kogt kraftigt ind.

Sukker, kolonier og slaveri

Efter Columbus' rejser over Atlanten fik de europæiske lande adgang til nye områder. Sukker blev en eftertragtet handelsvarer, og flere lande oprettede kolonier, hvor de kunne dyrke sukkerrør. Danmark koloniserede de tre caribiske øer St. Thomas, St. Jan og St. Croix, som tilsammen udgjorde Dansk Vestindien. Her dyrkede man sukkerrør, der blev brugt til sukker, sirup og rom.

Smagens Dag



Arbejdet på sukkerplantagerne var hårdt. Det blev udført af slavegjorte afrikanere, som europæerne transportererede over Atlanten under brutale forhold.

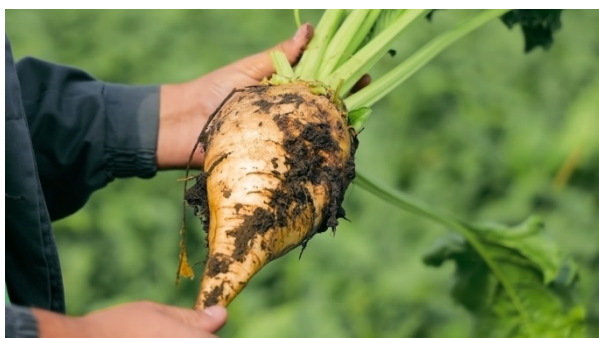
Danmark deltog aktivt i denne handel med mennesker mellem Danmark, den vestafrikanske kyst og De Vestindiske Øer.



Handlen med sukker og slaveri gjorde nogle danskere meget rige. Sporene kan stadig ses i København, blandt andet i flere af de store palæer fra 1700-tallet. Sukkerets historie er derfor også en vigtig – og mørk – del af Danmarks historie.

Da sukker blev hverdag

I 1747 viste den tyske kemiker Andreas Sigismund Marggraf, at man kunne udvinde sukker af roer. I begyndelsen fik opdagelsen ikke den store betydning.



Under Napoleonskrigene i begyndelsen af 1800-tallet blev det svært at få rørsukker til Europa. Derfor begyndte man for alvor at fremstille sukker af sukkerroer.

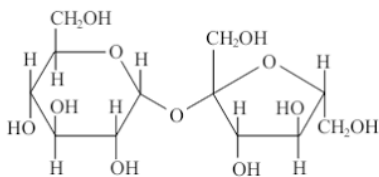
Det ændrede meget. Sukker blev gradvist billigere og var ikke længere kun for de rige. Samtidig fik flere danske hjem komfur og ovn, og det blev lettere at bage. I 1800-tallet og i begyndelsen af 1900-tallet blomstrede den danske kagekultur med konditorkager, wienerbrød og småkager.



I dag tager vi næsten sukker for givet. Men det hvide sukker i køkkenskabets har en lang historie, der både handler om smag, kemi, handel, teknologi, kolonier og mennesker.



Sukkerets magiske evner i køkkenet



Det sukker, vi normalt bruger i køkkenet, hedder sakkarose. Kemisk er det et disakkarid, som består af to mindre sukkermolekyler: glukose og fruktose. Både sukkerrør og sukkerroer indeholder sakkarose. Når man fremstiller sukker, presser eller udvinder man først en sukkerholdig saft fra planten. Saften renses og koges ind, indtil sukkeret danner krystaller.



Når man fremstiller rørsukker, bliver der en mørk, tyk sirup tilbage, som kaldes melasse. Den giver blandt andet farve og smag til forskellige typer brunt sukker. Muscovadosukker er et mørkt rørsukker, som indeholder mere af sukkerrørets naturlige sirup og derfor har en kraftigere smag end almindeligt hvidt sukker. De forskellige sukkertyper kan smage forskelligt – fra mildt og rent sødt til mørkt, karamelagtigt og næsten lakridsagtigt. Men deres vigtigste sukkerstof er det samme: sakkarose.

Sukker giver mere end sødme

Vi mennesker kan godt lide den søde smag. Men sukker har langt flere funktioner i køkkenet end bare at gøre maden sød. Det betyder ikke, at jo mere sukker, jo bedre. Slik, sodavand og andre søde produkter kan gøre det nemt at få meget sukker uden samtidig at blive særlig mæt. Derfor skelner vi mellem mængden af sukker, vi spiser, og de mange nyttige egenskaber, sukker har, når vi laver mad. Og dem er der mange af.

Sukker kan hjælpe gæren

Gær kan bruge sukker som næring. Når gæren omsætter sukker, dannes blandt andet kuldioxid, som får en dej til at hæve. Melet indeholder selv stivelse, som undervejs kan omdannes til sukkerarter, så man behøver ikke altid tilsætte sukker. Men lidt sukker kan sætte ekstra fart på gæren.

Sukker kan konservere

Sukker binder vand. Det udnytter vi fx i syltetøj og marmelade. Når der er meget sukker til stede, bliver der mindre frit vand til rådighed for mikroorganismer, og derfor kan maden holde sig længere.

Sukker kan fremhæve andre smage

En lille smule sukker kan også ændre balancen mellem grundsmagene. Sukker kan fx dæmpe syre og bitterhed og få andre smage til at træde tydeligere frem.

Et lille drys sukker på tomater kan fremhæve deres sødme og give en oplevelse af mere modne tomater. Også grøntsager som asparges kan få en rundere smag med en smule sukker.

Sukker påvirker konsistensen

Sukker binder vand og kan derfor være med til at holde kager og brød bløde og saftige. Det påvirker også strukturen i fx cremer, marengs og is. Her arbejder sukkeret sammen med de andre ingredienser. I en æggecreme påvirker sukker fx både æggenes proteiner og den måde, cremen tykner på.

Sukker giver farve, duft og smag

Når sukker bliver varmet kraftigt op, begynder det at karamellisere. Det giver både brun farve og en lang række nye dufte og smage – fra mild karamel til mere ristede og bitre toner. Opvarmet sukker kan også blive klæbrigt. Det udnytter vi fx, når sukker eller sirup binder nødder, frø og gryn sammen i en müslibar. Sukker er altså ikke kun noget, der gør maden sød. Det kan hæve, konservere, fremhæve smag, holde på fugt, skabe struktur og give farve og aroma. Derfor er sukker også et vigtigt madteknisk redskab i køkkenet.



Karamellisering

Almindeligt sukker – sakkarose – består af to mindre sukkermolekyler: glukose og fruktose.

Når sukker bliver varmet kraftigt op, begynder molekylerne at blive nedbrudt og omdannet. Der dannes en lang række nye stoffer, som giver karamellen dens brune farve, karakteristiske duft og nye smagsnuancer. Det kalder vi karamellisering.

Forskellige sukkerarter karamelliserer ved forskellige temperaturer. Som tommelfingerregel begynder de at karamellisere omkring:

Fruktose: 105 °C

Glukose: 150 °C

Sakkarose: 160–170 °C



Jo længere sukkeret varmes op, jo mørkere bliver karamellen.

Smagen ændrer sig samtidig fra sød og mild til mere ristet, kompleks og til sidst bitter. Bliver temperaturen for høj, brænder sukkeret. På næste side kan du selv prøve at følge vejen fra sukker til karamel.

Karamellisering eller maillard-reaktion?

Karamellisering sker, når sukker opvarmes. Men når sukkerarter opvarmes sammen med proteiner – mere præcist aminosyrer – kan der ske en anden proces: maillard-reaktionen. Den er med til at give både farve, duft og smag til fx brødskorpe, ristede nødder, stegt kød og bagte kager. Maillard-reaktionen kan begynde ved lavere temperaturer end karamellisering.

Hvorfor kommer vi vand i sukkeret?

Når vi laver karamel, kan vi varme sukkeret direkte op i en gryde eller først blande det med lidt vand. Vandet gør det lettere at fordele sukkeret jævnt og få alle sukkerkrystallerne opløst. Under opvarmningen fordamper vandet igen. Når det meste af vandet er væk, kan temperaturen stige så meget, at sukkeret begynder at karamellisere.

Når sukker og vand først koger, skal man normalt undgå at røre rundt i lagen. Rører man, kan man sætte gang i en uønsket krystallisering, så sukkeret bliver grynet i stedet for at udvikle sig til en jævn karamel. Karamellisering er altså et godt eksempel på, at varme kan forandre både sukkerets farve, duft, smag og konsistens.



Vidste du, at ...

... sukker faktisk ikke dufter? Den søde oplevelse kommer først, når sukkeret opløses i spytet og rammer smagsløgene.

... flormelis og almindeligt sukker er det samme sukker? Flormelis er bare malet meget finere – ofte med lidt stivelse tilsat, så det ikke klumper.

Prøv selv – følg sukkerets vej til karamel

Hvad sker der med sukkerets farve, duft og smag, når det bliver varmet op?

Du skal bruge

½ dl sukker
1 spsk. vand

Lille gryde
Eventuelt sukker-termometer

Sådan gør du

1. Kom sukker og vand i en lille gryde.
2. Varm langsomt op – uden at røre i sukkeret.
3. Hold øje med forandringerne.
4. Beskriv farven og duften under opvarmningen.
5. Hvis I skal undersøge smagen, tager læreren små prøver fra gryden undervejs. Prøverne skal køle helt af, før I smager. Smag ikke på den sidste, brændte fase.

HUSK

Smeltet sukker bliver meget varmt.
Smag derfor ikke direkte fra gryden.
Lad en lille dråbe karamel køle helt af,
før I smager.

Hvis I har et sukker-termometer i køkkenet, kan I måle sukkerets temperatur i de forskellige faser.



Hvad kan du se, dufte og smage?



Trin i opvarmning	1. Sukkeret opløses i vandet. Hvad kan du se og dufte?	2. Sukkeret begynder at karamellisere. Kan du dufte en forskel?	3. Nu kommer den tydelige duft af karamel. Hvordan vil du beskrive den?	4. Duften bliver kraftigere, og smagen bliver mere ristet og mindre rent sød.	5. Nu bliver karamellen bitter – og kort efter brænder den.
Beskriv farven					
Beskriv duften					
Beskriv smagen					
Evt. temperatur					



Når sukkeret binder luften

I mange piskede deje og masser hjælper sukker med at stabilisere den luft, vi pisker ind. Det gælder blandt andet rouladebunde, lagkagebunde og marengs. I marengs er sukkerets betydning særlig tydelig: Sukkeret gør massen stabil, blank og fast og hjælper den med at holde på luften.

Nu skal du lære at lave en perfekt marengs, som du skal lave en pavlova af. Du kan så eksperimentere med, hvad du kommer på pavlovaens meget søde, knasende marengsbund.



Historien om pavlova-desserten

Pavlova er en dessert med en marengs som bund. Kagen – eller desserten – er opkaldt efter den berømte russiske balletdanserinde Anna Pavlova.

Historien fortæller, at desserten blev skabt i 1920'erne under Anna Pavlovas turné i Australien og New Zealand. Kokken ville efterligne hendes berømte, hvide og fjerlette strutskjørt, som hun bar i balletten "Den døende svane". Kagens sprøde ydre og flørlig, bløde indre skulle efterligne hendes yndefulde og lette bevægelser.

Der er stor uenighed om, hvem der rent faktisk opfandt kagen først: I New Zealand hævder man, at en kok på et hotel i Wellington opfandt desserten i 1926 for at ære hendes besøg. Men i Australien mener man bestemt, at kokken Herbert Sachse opfandt den på Esplanade Hotel i Perth i 1935. Han sagde angiveligt, at kagen var "lige så let som Pavlova".



Madhistorikere har dog fundet lignende opskrifter i New Zealand fra tiden før Anna Pavlovas turné. Navnet blev hængende efter hendes besøg.

Kagens består af en stor marengsbund tilsat eddike og majsstivelse, som gør midten blød som marshmallow. Toppen er et tykt lag usødet flødeskum. Øverst pynter man med masser af syrlige frugter og bær for at balancere den søde marengs.

Mini-pavlovaer med forskellig smag

Det skal du bruge

6 små pavlovaer

Marengs

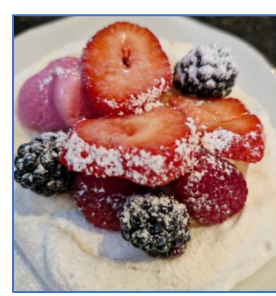
2-3 æggehvider

2 dl sukker

1 tsk. citronsaft

Sådan laver du marengsbunden

1. Pisk æggehviderne næsten stive.
2. Tilsæt sukkeret i 4-5 omgange, mens du pisker videre mellem hver omgang.
3. Tilsæt 1 tsk. citronsaft, og pisk i 3 minutter.
4. Kom marengsmassen i en tylle eller en frysepose, og afsæt den i 6 små cirkler med kant på bagepapir på en bageplade.
5. Bag - eller rettere tør - marengsbundene ved 100 grader i 1 time og 15 minutter.



Fyld 1 (til 2 små pavlovaer)

2 dl mascarpone

½ dl sukker

Kornene af ½ vaniljestang

Revet skal af en usprøjtet appelsin

Top 1

Filet af 1-2 appelsiner

Fyld 2 (til 2 små pavlovaer)

2 dl mascarpone

½ dl sukker

Kornene af ½ vaniljestang

Saft af 1 dl mosede brombær

Top 2

14 brombær

4 jordbær

4 hindbær

Lidt flormelis

Fyld

1. I begge slags fyld pisker du mascarponen let med sukker, vaniljekorn rørt ud med sukker og enten citrusskal eller frugtsaft.
2. Anret på to mini-pavlovaer.
3. Du kan eventuelt eksperimentere med at sætte cremen i fryseren i 30 minutter.

Top

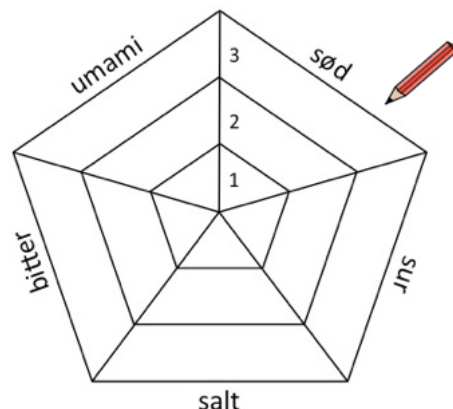
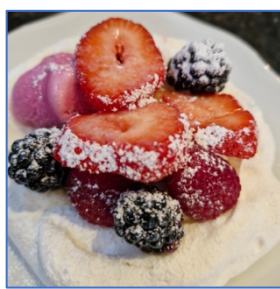
1. Skræl appelsinen, og skær den i fileter – måske skal du bruge to appelsiner, for det sker tit, at et par fileter går i stykker.
2. Til brombærfyldet skyller du alle frugterne, og skærer jordbærerne i skiver. Fordel alle frugterne på cremen.
3. Drys eventuelt med lidt flormelis.

På de sidste to mini-pavlovaer vælger du selv bær eller frugt – alt efter hvad du har eller kan finde i butikken.

Smagens Dag



Smag på pavlova - Udfyld Smage-5-kanten.



Eksperimentér	Kom med din egen smagsdom	Udfyld Smage-5-kanten
1. Udskift bær med halve blommer		
2. Udskift mascarpone-fyldet med rent flødeskum		
3. Du kan også lave en fromage, fx citronfromage, og bruge som fyld med frugt på toppen.		



Lav lækre macarons

Når du laver macarons, begynder du med en stabil italiensk marengs. Derefter folder du marengsen sammen med mandelmel og flormelis. Mens du arbejder dejen glat, slår du noget af luften ud igen. Det er vigtigt: For meget luft kan få macaronbundene til at revne eller blive hule.

Den italienske marengs laves med varm sukkerlage. Varmen er med til at stabilisere æggehvidskummet. Macarons kræver tid, præcision og lidt tålmodighed, men resultatet er de karakteristiske små, sprøde og seje kager.

Du kan eksperimentere med smagsgivere som citron, karamel, chokolade, jordbær og appelsin, men grundopskriften er den samme.

Det skal du bruge

150 g mandelmel
150 g flormelis
55 g æggehvite
Lidt farve afhængigt af, hvilken type macaron du laver eller 4 tsk kakao (hvis du laver fuld portion)

Sirup

150 sukker
½ dl vand
55 g æggehvite

Sådan gør du

1. Sigt med en grov si mandelmel og flormelis.
2. Tilsæt 55 g æggehvite, og rør massen sammen med en dejskraber. Tilsæt eventuelt frugtfarve eller kakao.
3. Lav sirup af sukker og vand ved at koge det i en lille kasserolle uden at røre rundt.
4. Når siruppen danner store seje bobler, eller når 118 grader, tager du den af varmen.
5. Pisk de sidste 55 g æggehvite meget stive.
6. Tilsæt siruppen i en meget tynd stråle, mens du pisker videre, til massen er næsten helt kold. Nu har du en italiensk marengs.
7. Fold lidt af marengsen i mandelmassen. Tilsæt resten, og fortsæt til dejen er glat.
8. Kom dejen i en sprøjtepose med rund tulle, og afsæt små cirkler (du kan fortegne små cirkler med en blyant).
9. Bank bagepladen let mod bordet, og lad bundene tørre på køkkenbordet i ca. 1 time.
10. Bag bundene ved 150 grader varmluft i 10-12 minutter, til de slipper bagepapiret.
11. Lad dem afkøle helt, inden du lægger dem sammen med fyld imellem.



Forslag til fyld til macarons

FYLD 1 (citronfyld)

Det skal du bruge

100 g hvid chokolade
40 ml piskefløde
12 ml citronsaft
75 g lemoncurd

FYLD 2: (chokoladefyld)

Det skal du bruge

80 g mørk chokolade
60 ml piskefløde

Sådan gør du

1. Hak chokoladen meget fint.
2. Bring fløde til kogepunktet, og hæld den over chokoladen, mens du rører hele tiden med en dejskraber eller et godt piskeris.
3. Smag til med citronsaft og evt. citronskal.
4. Blend massen, hvis den er klumpet, og stil den på køl højst 1 time.
5. Smør lidt masse på hver anden macaron og smør lemoncurd på den anden halvdel. Læg sammen.

TIP: Du kan også nøjes med at smøre lemoncurd mellem macaronsene.

1. Hak chokoladen meget fint.
2. Bring fløden til kogepunktet, hæld den over chokoladen, mens du pisker konstant.
3. Når massen er glat, sætter du den på køl, men ikke mere end en time, så bliver den for hård.
4. Smør en lille smule på hver anden macarons og læg sammen.

Macarons skal opbevares køligt og kan holde nogle dage.



Eksperimentér med smage og fyld

FYLD 3: (karamelfyld)

Du skal bruge

250 g sukker
0,8 dl vand
1,2 dl piskefløde
200 g smør koldt i tern

Sådan gør du

1. Kom sukker og vand i en kasserolle, og varm det op uden omrøring, til det er lysebrunt.
2. Skru ned, og tilsæt forsigtigt (det kan sprutte) lidt af fløden.
3. Tilsæt resten af fløden, og rør konstant, til massen er 108 grader.
4. Tag gryden af varmen, og pisk smørret i
5. Pisk, til karamellen er afkølet, og stil på køl.
6. Fordel karamelfyldet på halvdelen af macaronbundene, og læg dem sammen to og to.

FYLD 4 (hindbærfyld)

Du skal bruge

100 g hvid chokolade
40 ml piskefløde
85 g hindbærmarmelade uden kerner
Evt. 1 tsk. citronsaft

Sådan gør du

6. Hak den hvide chokolade fint, og kom den i en skål.
7. Varm piskefløden op til lige under kogepunktet.
8. Hæld fløden over chokoladen, og rør, til chokoladen er smeltet.
9. Rør hindbærmarmeladen og eventuelt citronsaften i.
10. Stil fyldet på køl, til det er fast nok til at sprøjte mellem macaron-skallerne.





Undersøg smagen

Det er sjovt at smage – og at beskrive smagen. Vi bruger to modeller, der kan hjælpe dig til at blive god til at sætte ord på smagen: Smage-5-kanten og Mundfølelse-kortet.

Når I bruger modellerne, kan I også diskutere med hinanden, hvad I bedst kan lide og hvorfor.

Brug Smage-5-kanten, når du smager

Når du skal undersøge, hvordan en fødevarer eller en ret smager, kan du bruge smagemodellen: Smage-5-kanten.

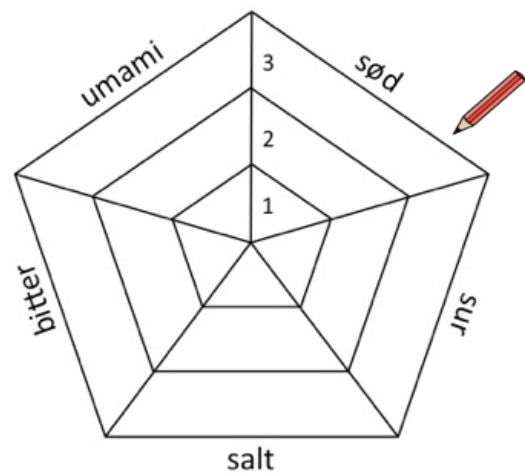
I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami, fødevarer eller retten smager. Sød, sur, salt, bitter og umami kaldes de 5 grundsmage.

Sådan gør du

- Smag på retten eller eksperimentet.
- Hvilke grundsmage oplever du?
- Smager retten meget sød, farver du alle 3 felter under sød.
- Smager retten meget lidt sur, farver du ½ eller 1 felt under sur.
- Tal med dine kammerater om, hvordan du oplevede rettens smag.

- Smag på retterne, og udfyld en Smage-5-kant og et Mundfølelse-kort til hver ret.
- Beskriv med dine egne ord, hvad der giver retten velsmag og mundfylde.

Smage-5-kant – Ret: _____



Lad dig inspirere af Mundfølelse-kortet, når du skal beskrive den mundfølelse, som retten giver:

Mundfølelse-kort



Blødt	Fløjsagtigt	Kornet	Saftigt	Svampet
Boblende	Fugtigt	Klumpet	Sejt	Trevlet
Brændende	Groft	Luftigt	Silkeagtigt	Trådet
Cremet	Grynet	Melet	Slimet	Tyktflydende
Elastisk	Hårdt	Mørt	Snerpende	Tyndtflydende
Fast	Klistret	Prikkende	Sprødt	Tørt
Fedt	Knasende	Ru	Stærkt	Vandet

Smagens Dag



Litteratur – hvis du vil vide mere



Månedens Smag:

Du kan finde en række workshops, som passer til årets tema: Gør smagen sød: <https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2026-goer-smagen-soed/>



NatMad – Naturvidenskab & Mad

6. salon: Skum og overfladeaktive stoffer

Vil du lære mere om luftige kager, kan du finde en interessant workshop her:

<https://smagensdag.dk/6-salon-skum-og-overfladeaktive-stoffer/>



Den lille søde

- Sukkerets historie fra roe til knald
Gyldendal, 2023

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2026 er udarbejdet med venlig støtte fra:

REMA 1000
Discount med holdning!

